Danh sách thuốc bổ "vô dụng" và bổ thật do các chuyên gia Mĩ công bố

J, THEO TRÍ THỨC TRẺ 2 ngày trước

Bình luận 5 Chia sẻ

Ít ai ngờ thứ độc hại tưởng chết người này lại là thần dược trong nhiều loại thuốc trị mụn
Hình ảnh cái chết ám ảnh được in trên bao thuốc lá khiến bạn run rẩy
Bí ẩn rùng mình về ung thư phổi: Thể dục thường xuyên, không hút thuốc vẫn bị Thần chết gõ cửa

Hầu hết thuốc viên vitamin đều vô dụng, chỉ một số loại thực sự nên uống thôi. Đó là những thuốc gì?

Từ trước đến nay, đa phần chúng ta vẫn nghe theo một quan niệm sau: ăn nhiều rau, tập thể dục, và uống thuốc bổ - vitamin.

Thực ra, quan niệm này chỉ đúng ở 2 vế đầu. Vế cuối cùng thì còn phải xem xét, vì bên cạnh một số loại thuốc nên uống thì rất nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng phần lớn các loại thuốc bổ sung vitamin có mặt trên thị trường hiện nay hầu như không đem lại tác dụng gì đáng kể. Thậm chí, một số loại còn có hại như gây sỏi thận, ung thư...

Thế nhưng, thuốc bổ bây giờ nhiều như quân Nguyên, uống loại nào tốt, loại nào không? Danh sách dưới đây do các chuyên gia của Mỹ lập ra sẽ giúp bạn giải đáp điều này.

Vitamin tổng hợp (Multivitamin)? Dẹp đi!

Trong nhiều thập kỷ, các loại thuốc vitamin tổng hợp được cho là rất quan trọng và cần thiết cho sức khỏe. Các mẩu quảng cáo kiểu như: Vitamin C giúp tăng cường hệ miễn dịch, Vitamin A để sáng mắt, Vitamin B cho một ngày tràn đầy năng lượng... cứ nhan nhản ngoài đường và trên các phương tiện truyền thông.

Nhưng thực ra, nếu như bạn có một chế độ ăn hợp lý thì tất cả những vitamin nêu trên đều đã được bổ sung đầy đủ.

Chưa kể, việc uống thêm vitamin có thể gây hại nữa. Như theo một nghiên cứu quy mô lớn vào năm 2011 trên 39.000 phụ nữ, những người thường xuyên uống vitamin có nguy cơ tử vong cao hẳn so với những người không uống.

Ăn uống bình thường là đủ rồi...

Vitamin D? Ok uống đi!

Khác với các loại vitamin tổng hợp, vitamin D không có nhiều trong các loại thực phẩm phổ biến, trong khi đây lại là thứ rất quan trọng nhằm giúp cho xương của chúng ta khỏe mạnh hơn. Bạn có thể hấp thụ vitamin D trong khi tắm nắng, nhưng chỉ nắng buổi sáng sớm mới có hiệu quả mà thôi.

Nắng cũng có vitamin D, nhưng không đủ...

Theo một số nghiên cứu mới đây trên tạp chí PLOS ONE, những người uống vitamin D thường

xuyên cũng có tuổi thọ trung bình cao hơn bình thường.

Chất chống oxy hóa? Bỏ qua đi!

Các chất chống oxy hóa, bao gồm cả 3 loại Vitamin tổng hợp, đều có rất nhiều trong rau củ quả. Bổ sung chất chống oxy hóa cũng được chứng minh là phương pháp chống ung thư rất hữu hiệu.

Tuy nhiên, một số nghiên cứu chỉ ra rằng nếu uống thứ này quá đà, bạn đang tự hại bản thân. Ví dụ như theo một nghiên cứu vào năm 2007 trên nam giới hút thuốc, những ai thường xuyên uống thuốc bổ sung chất chống oxy hóa có nguy cơ hình thành ung thư phổi cao hơn hẳn. Một nghiên cứu khác năm 2013 trên PLOS ONE cũng kết luận rằng, bổ sung chất này bằng thuốc uống làm tăng nguy cơ tử vong của người trưởng thành.

Vitamin C? Bỏ qua nốt đi!

Vitamin tổng hợp chẳng có tác dụng, nhưng vitamin C bình thường thì sao? Kết quả cũng không khá hơn: không có tác dụng gì.

Vitamin C có nhiều trong hoa quả. Vì thế, ăn hoa quả là được rồi.

Rất nhiều nghiên cứu đã chỉ ra rằng trái với quan niệm vitamin C giúp cải thiện hệ miễn dịch, thì thực sự nó còn chẳng ngăn được những cơn cảm lạnh thông thường. Ngoài ra, nếu uống quá liều, vitamin C còn làm tăng nguy cơ hình thành sỏi thận.

Muốn bổ sung vitamin C, tốt nhất ăn nhiều hoa quả vào là được.

Vitamin B3? Bỏ qua luôn!

Trong nhiều năm, Vitamin B3 được cho là thần dược trị bách bệnh, từ Alzheimer đến bệnh tim. Có điều, sự thật là chẳng có gì gọi là thần dược đâu.

Theo một nghiên cứu vào năm 2014 trên 25.000 người có tiền sử bệnh tim, thì việc uống vitamin B3 hay không cũng không có tác dụng gì trong chuyện này. Chưa kể, người uống vitamin B3 thường xuyên có nguy cơ nhiễm trùng cao, dễ gặp vấn đề về gan và mắc chứng xuất huyết nội.

Vitamin B3 có rất nhiều trong cá hồi nhé các chế

Thay vào đó, hãy bổ sung vitamin B3 một cách tự nhiên từ cá ngừ, cá hồi hoặc thịt bò.

Vitamin E? Cũng vậy thôi...

Vitamin E thực ra rất nổi tiếng nhờ khả năng bảo vệ cơ thể khỏi ung thư. Nhưng theo một nghiên cứu trên 36.000 nam giới vào năm 2011 thì người uống vitamin E thường xuyên lại có nguy cơ ung thư tuyến tiền liệt cao hơn hẳn.

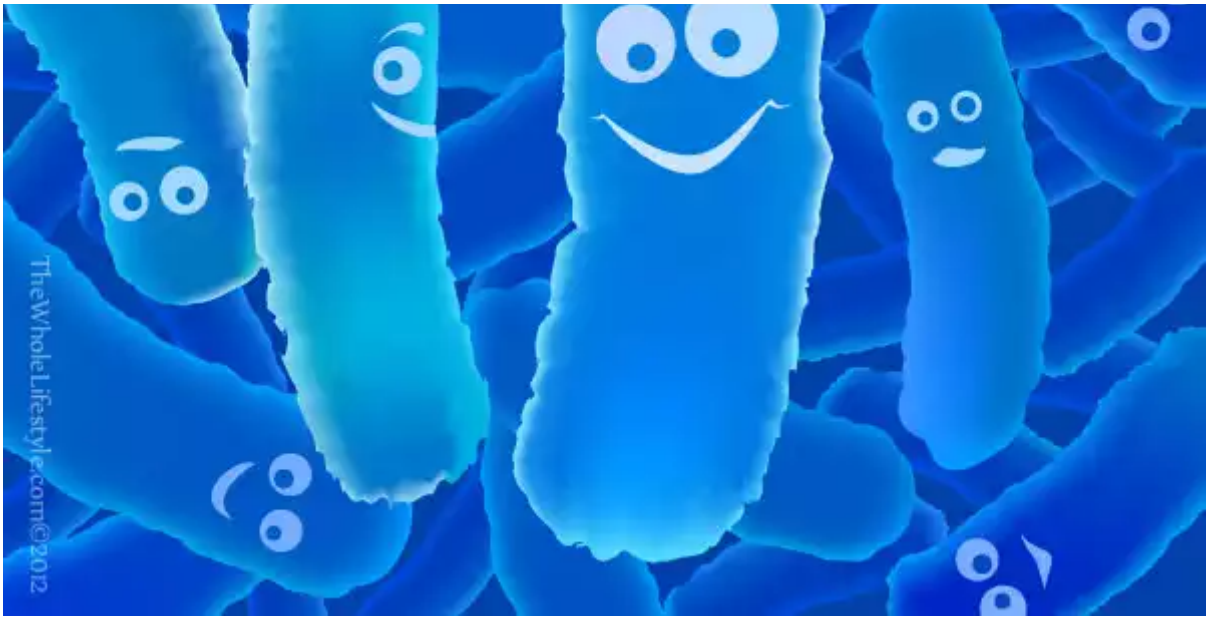
Một nghiên cứu khác vào năm 2005 cũng cho thấy việc uống vitamin E liều cao làm tăng nguy cơ tử vong của người trưởng thành.

Nạp hết đống này thì cũng chả cần uống thuốc nữa đâu...

Tất nhiên đừng tẩy chay nó, vì đây vẫn là vitamin cần thiết cho cơ thể. Nhưng thay vì uống thuốc, hãy ăn nhiều rau xanh vào là ổn rồi.

Các chế phẩm sinh học (probiotics)? Không nên uống!

Các chuyên gia cho biết những loại chế phẩm sinh học hiện đang được bán với mức giá khá cao, thường là trên $1/viên, cùng lời quảng cáo có thể bổ sung lợi khuẩn, rất tốt cho sức khỏe.



Nhưng trên thực tế, tác dụng của chúng không thực sự rõ ràng. Một số trường hợp có hiệu quả, một số chẳng tác dụng gì. So với giá trị phải bỏ ra và hiệu quả mang lại, chế phẩm sinh học không phải là lựa chọn khôn ngoan.

Kẽm? Ok uống đi!

Khác với vitamin C, có rất nhiều nghiên cứu đã chứng minh kẽm có thể giúp chúng ta cải thiện hệ miễn dịch và chống lại một số bệnh tật thông thường.

GÓP Ý

Theo một nghiên cứu vào năm 2011, các chuyên gia thực hiện thử nghiệm trên các ứng viên vừa mới bị cảm lạnh.

Họ được chia thành 2 nhóm, một nhóm uống thuốc bổ sung kẽm, một nhóm uống thuốc "giả dược" (placebo effect). Kết quả, những người uống kẽm có thời gian ốm ngắn hơn và ít có triệu chứng nặng hơn.

Nguồn: Business Insider

Tại sao da vùng nhạy cảm của nam giới lại đậm màu hơn tất cả các bộ phận khác?

Chia sẻ

Bấm để thiết lập

#Khám phá #khoa học #vitamin #thuốc bổ #nên uống

Đăng nhập VietID

GÓP Ý

Bạn muốn nói gì?

Gửi bình luận

5 bình luận

Nguyen Hoang · 10h02, ngày 13-10-2016 · Hà Nội

+54

Cho những ai lười đọc: Chỉ uống D và kẽm còn đâu dẹp hết

Trả lời

snowsnow · 09h59, ngày 13-10-2016

0

Biết rồi, mình ko uống j hết chỉ ăn thôi

Trả lời

Đăng nhập ViệtID

ChinChin · 09h45, ngày 13-10-2016

Túm lại chỉ có D và kẽm ha, trước cũng nghe vitamin tổng hợp vô tích sự ròi cơ mà k ngờ còn nhiều loại khác vô tích sự như vại

Trả lời

Maimai · 09h07, ngày 13-10-2016 · TP HCM

+2

Nếu biết cách sử dụng hợp lý vẫn tốt hơn chứ nhỉ? Mình không thể ăn một nùi thực phẩm đầy đủ dinh dưỡng dù biết rất tốt. Cứ ăn là mập, thở thôi cũng tăng tầm vài kg. Cứ hoạt động nhiều giữ body thôi. haizzzzzzzzzz)

Trả lời

ngoctrinh · 08h55, ngày 13-10-2016 · TP HCM

+1

thôi dẹp hết lun đi

Trả lời

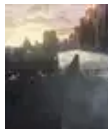
GÓP Ý

TIN CÙNG CHUYÊN MỤC

XEM THEO NGÀY

Đám tang hoàng gia Thái Lan có thể sẽ được tổ chức như thế nào?

Nhớ lấy 9 bí kíp này để dù không ăn hình nhưng ảnh chụp vẫn đẹp tung tóe



TIN MỚI TRONG NGÀY

Đăng nhập VietID

GÓP Ý